2024

CALENDÁRIO DE YOGA

Sadhana Tracker

COMO USAR O CALENDÁRIO

Este calendário tem o **propósito de ajudar a estabelecer a constância das práticas de yoga - disciplina** - sejam elas posturas (*asanas*), técnicas respiratórias (*pranayamas*), relaxamento (*nidra*) ou meditação.

Basta praticar e anotar o tempo dispendido.
Ao final de cada mês, poderá observar a quantidade de horas e dias praticados, acumulando o tempo até o final do ano numa espécie de *Sadhana Tracker*.

O calendário contempla **Mulheres Contemporâneas do Yoga & Deusas Milenares**, cruzando duas temporalidades com o objetivo de enaltecer o *Feminino* no Yoga, pois atualmente são *elas* que compõem a maioria de praticantes ao redor do mundo.

Boas práticas e namaste!

JANEIRO 2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

@yogaeciencia

Tempo Total/Mês: ______________

Lakshmi

FEVEREIRO 2024

@yogaeciencia

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Tempo Total/Mês: ________________

Anandamayi Ma

MARÇO

2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 / 31	25	26	27	28	29	30

@yogaeciencia

Tempo Total/Mês: ____________________

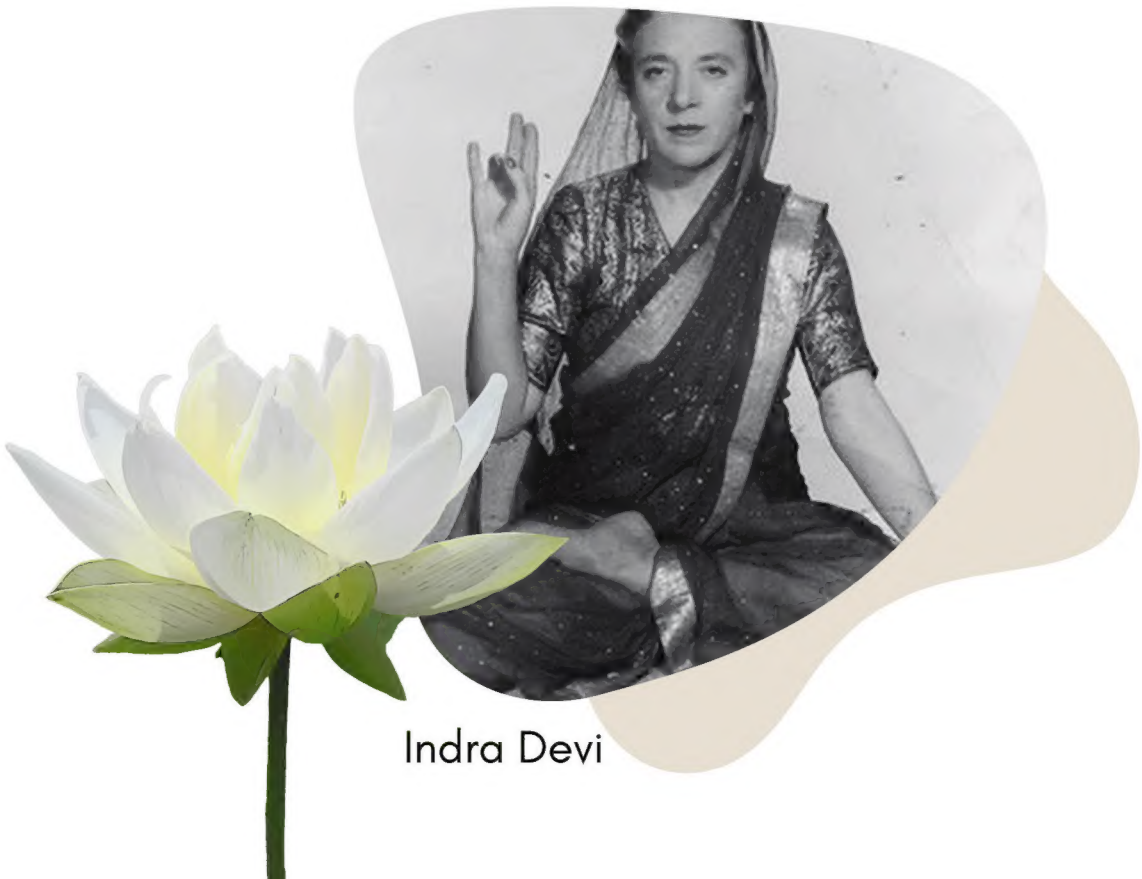
A Mãe
(Mirra Alfassa)

ABRIL

2024

@yogaeciencia

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Tempo Total/Mês: ________________

Indra Devi

MAIO

2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

@yogaeciencia

Tempo Total/Mês: ______________

Geeta Iyengar

JUNHO

2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24	25	26	27	28	29

@yogaeciencia

Tempo Total/Mês: ________________

Dinah Rodrigues

JULHO

2024

@yogaeciencia

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Tempo Total/Mês: ____________

Durga

AGOSTO

2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

@yogaeciencia

Tempo Total/Mês: ________________

Maria Helena de Bastos Freire

Crédito Foto: Centro de Estudos de Yoga Narayana

SETEMBRO 2024

[illegible]	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

@yogaeciencia

Tempo Total/Mês: ____________

Vajrayogini

OUTUBRO 2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

@yogaeciencia

Tempo Total/Mês: ________________

Sarada Devi

NOVEMBRO 2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

@yogaeciencia

Tempo Total/Mês: ____________

Saraswati

DEZEMBRO 2024

@yogaeciencia

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Tempo Total/Mês: ________________

Kali

SADHANA TRACKER
2024

@yogaeciencia

Como foi a minha vivência com o yoga no ano de 2024...

Tempo Total do Ano: